

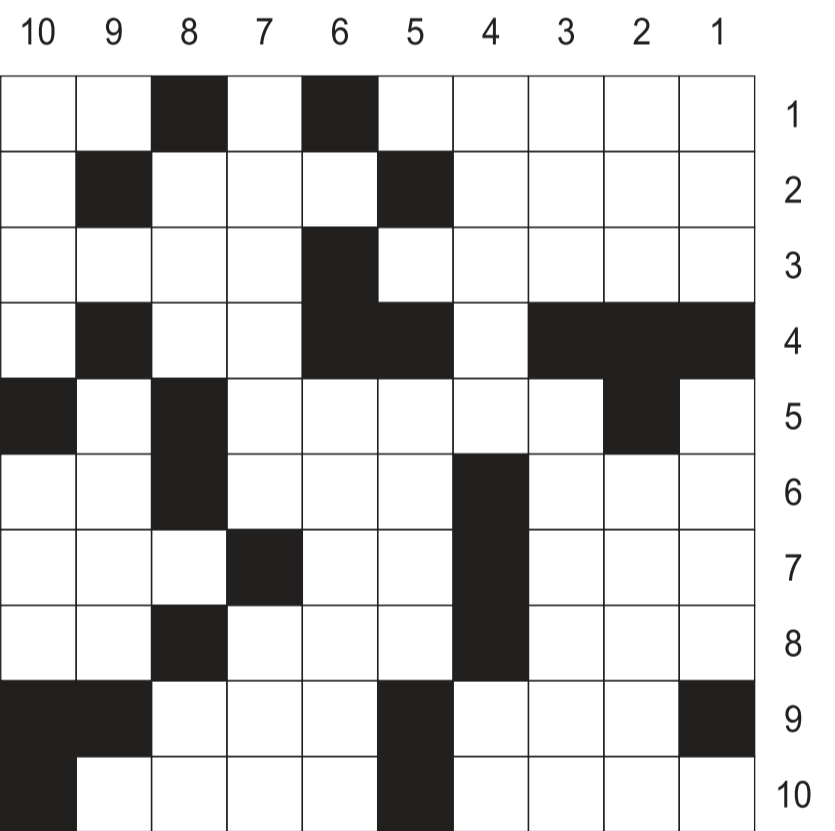


عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا.. فما الاختلافات الخمسة بنظرك وبأسرع وقت؟



الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

- 1- أموال ومقتنيات - متشابهان، 2- مستوطن
- 3- هارب، 4- في البحر - نيشان، 5- كثير،
- 6- عكس أنانية، 6- أدق الجرس - علم مؤنث
- 7- للندية، 7- لب (معكوسة) - للنصب - تعلم،
- 8- قصد وتوجه - أسرة - عملة آسيوية،
- 9- وجع - والدتي، 10- أمالي - دابة الإسراء،

عمودياً:

- 1- شعوب - سباق سيارات، 2- مكان الإقامة
- 3- عدان، 3- فترة زمنية (معكوسة) - المتعب
- 4- أمانياتي - علامة موسيقية، 5- غنى،
- 6- من الأوقات، 7- حجر كريم (معكوسة) - في
- 8- الصحراء (معكوسة)، 8- من الفنون - للنداء،
- 9- من صفات الورد، 10- علم مؤنث - نتن.

كلمة السر

ج	ة	ا	ل	م	س	ا	م	د	ا
س	ل	ا	ل	ر	ا	ح	ل	ة	ه
ر	ح	ح	م	ل	و	ك	س	ب	ر
ز	ن	ة	م	ر	ن	ب	ك	ر	ا
ج	ة	ف	ا	ل	ق	ص	ا	ر	ح
ة	ل	ر	و	ش	م	ا	ي	ل	ب
س	ا	ا	ل	ا	ل	ع	و	ا	م
م	ص	خ	ا	ل	ف	ا	ي	ز	ة
خ	ا	ل	ا	ل	ع	ب	ر	ا	ت
ل	ل	ا	ا	ل	ن	ا	ق	ص	ة
ا	ا	ا	ل	ا	ل	ا	ع	ي	ب
س	و	ا	ق	ي	ح	ا	ر	ة	

كلمة السر: مدينة سياحية تركيبة من 7 أحرف

سواقي	شمائل	نحلة	العبرات	حارقة
الخمسة	كسب	حمل	العوام	
الخارقة	اللاعب	القصار	الماسر	
بحاره	الأصالة	ركب	الراحلة	
جسر	الفائزة	الناقصة	مر	

عالم الصحة

مادة غذائية مثالية للفتور لخفض مستوى ضغط الدم

أعلن علماء من أستراليا والولايات المتحدة، أن تناول الزبادي يوميا يساعد على تخفيض مستوى ضغط الدم لدى الأشخاص الذين يعانون منه. وتشير مجلة International Dairy Journal، إلى أن باحثين من جامعة جنوب أستراليا بالتعاون مع علماء من جامعة ولاية مين الأمريكية، درسوا العلاقة بين احتواء النظام الغذائي على الزبادي وضغط الدم وعوامل خطر تطور أمراض القلب والأوعية الدموية.

وقد اعتمد الباحثون في دراستهم على بيانات 915 متطوعا بالغاً شاركوا في دراسة Maine-Syracuse Longitudinal Study، المكرسة لأمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع مستوى ضغط الدم، التي جرت في مدينة سيراكيوز عام 1974. وقارن الباحثون النظام الغذائي للمشاركين في الدراسة مع مؤشرات حالتهم الصحية، واكتشفوا أن تناول الزبادي أحياناً، يساعد على تحسين الحالة الصحية لدى من يعاني من ارتفاع مستوى ضغط الدم. وأن من يتناول الزبادي يوميا بانتظام يقل مؤشر ضغط الدم عنده أقل بسبع نقاط مقارنة بغيره.

وتقول د.الكسندرا وايد، «منتجات الألبان وخاصة الزبادي، قادرة على تخفيض مستوى ضغط الدم. لأن هذه المنتجات تحتوي على عدد من العناصر الغذائية بما فيها البوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم، التي تساهم في تنظيم مستوى ضغط الدم». وتضيف: كما يحتوي الزبادي على بكتيريا قادرة على إنتاج البروتينات، التي بدورها تؤثر في مستوى ضغط الدم.

عن 'نوفوستي'

عالم الصحة

فوائد الفلفل الأحمر الحار

قالت ناديجدا تسابكينا الطبيبة المختصة في مجال التغذية، إن الفلفل الأحمر الحار يحتوي على عدد من الخصائص المفيدة، لكن يجب على بعض الناس توخي الحذر الشديد عند استخدامه. وأضافت الخبيرة: «عندما نتحدث عن فوائد الفلفل الحار، فإننا نتحدث بشكل أساسي عن الفيتامينات التي يحتويها: فيتامينات A، B، C التي تساعد في تسريع الدورة الدموية، وهو ما يقلل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين، ويعيد عمل القلب والأوعية الدموية إلى طبيعته». وتابعت تسابكينا القول: «تؤثر المواد الموجودة في الفلفل أيضاً على الأغشية المخاطية، مما يساعد على تقوية الأوعية الدموية. ومن خلال توسيع الأوعية الدموية، فإنه يساعد في تنظيم الضغط الدموي، ويخفّضه. كما أن مواد مثل الكابسيسينويد، التي تعطي الطعم الحار، تؤثر على البكتيريا وتقتلها، ولذلك تعتبر كعامل مضاد للميكروبات».

وفي الوقت ذاته، حذرت الخبيرة من أنه يجب على الذين يعانون من أمراض في الجهاز الهضمي، توخي الحذر الشديد عند تعاطي الفلفل الحار، الذي عند تأثيره على الأغشية المخاطية، يمكن أن يتسبب في تهيجها، لذلك لا ينصح بتناول الفلفل الأحمر خلال تفاقم القرحة (في المعدة، والأمعاء، والاثني عشر)، وخلال عدم انتظام ضربات القلب، وانخفاض ضغط الدم. ظهر الفلفل الحار في المكسيك، وانتشر في أوروبا وآسيا في القرن السادس عشر، وانتشرت العديد من أصناف الفلفل الحار في جميع أنحاء العالم، وتستخدم في كل من الطعام والطب التقليدي.

عن 'الكسبريس البريطانية'

اعرف شخصيتك



حل كلمة السر

١٥٤٤٤٤

حل اعرف الشخصية

١٥٤٤٤٤

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة

أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw

فاكس 22272830

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسلسلة المفيدة والمتعة، 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضع بكل بساطة الأرقام من 1 إلى 9 في كل مربع خال، وذلك حتى يحتوي كل عمود وخط أفقي وكل مربع صغير 3x3 على الأعداد من 1 إلى 9 مرة واحدة فقط. يجب ألا يظهر أي رقم مرتين في أي عمود، أو خط أفقي، أو مربع صغير 3x3.

المستوى العادي

5	1	8						7	4
								1	
	6						1		
	2		8				9	5	
	5		6	4	2			9	7
6			5	3					
9		2					4	6	3
	4	6	3	8				2	9
	3		9					8	1

المستوى المتوسط

				8				1	
							9	3	4
9			6	1	2			5	
3			7					8	
			6	3	1				
	7	1	9						3
		6						8	
			8		6				
7		8	2	4	5	3	9		

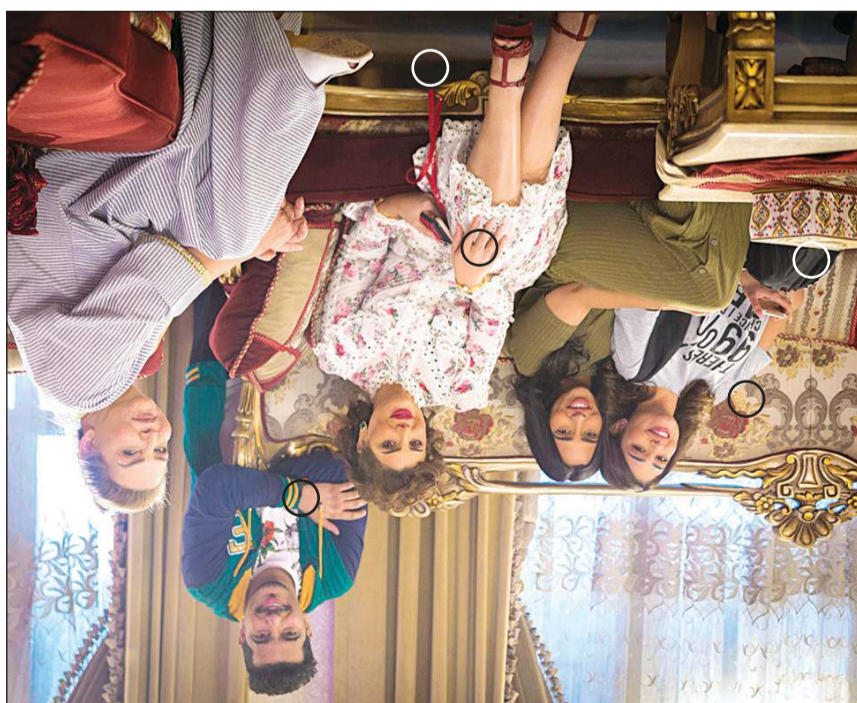
المستوى المتقدم

		2							
6						7		3	5
			3	5	9				
		6		3					1
	8	5						6	
9					5				8
	5			9	1	8			6
	6					1	4	3	

الحل

١٨٧٩٢٦٩٤٤٤٤	٩٦٤٩٢٧٢٨١٤	٤٧١٨٢٦٩٥٦٩	٤٧١٨٢٦٩٥٦٩
٦٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤	١٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤	٦٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤	٦٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤
٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤	٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤	٩٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤	٩٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤
٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤	٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤	٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤	٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤
٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤	٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤	٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤	٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤
٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤	٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤	٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤	٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤
٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤	٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤	٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤	٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤
٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤	٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤	٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤	٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤
٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤	٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤	٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤	٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤
٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤	٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤	٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤	٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- أموال ومقتنيات - متشابهان، 2- مستوطن
 3- هارب، 4- في البحر - نيشان، 5- كثير،
 6- عكس أنانية، 6- أدق الجرس - علم مؤنث
 7- للندية، 7- لب (معكوسة) - للنصب - تعلم،
 8- قصد وتوجه - أسرة - عملة آسيوية،
 9- وجع - والدتي، 10- أمالي - دابة الإسراء،

١٥٤٤٤٤

١٥٤٤٤٤